



GARBANZOS AL CURRY CON VERDURAS SALTEADAS Y ARROZ BASMATI

Garbanzos salteados con un toque picante por el curry con verduras y arroz de acompañamiento

 30 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de garbanzo, en conserva [430 g]
- 2 raciones individuales de arroz blanco, crudo [160 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 2 unidades pequeñas de pimiento verde, crudo [160 g]
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Por un lado hacemos el arroz basmati con el doble de agua que de arroz y lo dejamos cocinar a fuego medio por 12-15 min o hasta que esté hecho.
- 2º En una sartén añadimos el aceite y las verduras cortadas en cubitos.
- 3º Cuando estén cocinadas añadimos los garbanzos ya escurridos y las especias.
- 4º Cocinamos por unos minutos para que esté todo mezclado y añadimos el arroz basmati ya cocido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [520 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	658 kcal	33 %
PROTEÍNA	4 g	23 g	46 %
H. CARBONO	19 g	101 g	39 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	58 %
SODIO	96 mg	498 mg	21 %